

ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» IAAF КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Бабурова, А.В. Бут-Гусаим

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Беларусь, espa88@mail.ru

Введение. Слово «рекреация» - производное от латинского слова, и означает несколько вариантов и, следовательно, несколько значений: *gesseo* (рекрео) - воссоздавать, воспроизводить, обновлять; *gescreatum* (рекреатум) - восстанавливать, подкреплять, освежать, укреплять, ободрять; *gescreare* (рекреарэ) - выздоравливать, возрождаться, вновь крепнуть, отдыхать, приходить в себя; *gescreatio* (рекреатио) - восстановление (сил), выздоровление [1].

Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах (восстановление, отдых, освежение, выздоровление и т.п.) преобладает двигательная деятельность, используются физические упражнения, игры, развлечения. Они направлены на содействие нормальному функционированию организма людей путем создания оптимального физического состояния. Сущность физической рекреации как деятельности неизбежно сужается, если она рассматривается только в одном аспекте - либо как развлечение, либо как восстановление сил, либо переключение с одного на другой вид деятельности и т.п. Поэтому ее следует рассматривать как совокупность различных аспектов двигательной деятельности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата [2].

К физической рекреации относят такие формы занятий физическими упражнениями, как утренняя зарядка, вводная гимнастика, паузы и физкультминутки в учебных заведениях, учреждениях, на производстве, подвижные игры детей, подростков и взрослых, различные виды прогулок пешком, на лыжах, лодках, велосипедах, катание на коньках и т.п.).

Используя традиционные для физической культуры основные, фоновые, вспомогательные средства (физические упражнения, естественные силы природы, режим питания, труда, отдыха быта), физическая рекреация привлекает своей спецификой внимание и симпатии людей разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения продолжительности занятий, выбора партнеров и т.д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные вкусы, интересы наклонности и потребности. Преимущество физической рекреации заключается и в том, что она имеет огромное количество разновидностей, предоставляет широкие возможности для контактов с естественной средой. Несложные и разнообразные средства делают ее доступной для людей всех возрастов. Сочетание в занятиях элементов игры и соревнования создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности (развлечения, игры, состязания и т.п.). Физическая рекреация зачастую не нуждается в организационно-учрежденческой надстройке, типичной для других компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта), ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы людей, внешним условиям и субъективным потребностям занимающихся [3].

В качестве средства физической рекреации школьников можно также использовать различные подвижные игры, либо комплексы упражнений, приближенные к определенным видам спорта. Так, например, нами было предложено использовать отдельные элементы концепции «Детская легкая

атлетика» IAAF на переменках, в качестве заключительной части занятия по физической культуре и здоровью, либо же в качестве отдельного рекреационного спортивного мероприятия.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической и научно-популярной литературы; метод наблюдения; психологическое анкетирование.

На первом этапе внимание уделялось теоретическому подходу к проблеме изучения вопросов физической рекреации школьников. Проводился анализ научно-методической по следующим направлениям.

Проводилось определение и выбор учащихся для проведения исследования.

В качестве исследуемых лиц, нами были выбраны учащиеся 5-8 классов средней общеобразовательной школы №28г.Гомеля. Эксперимент проводился в течении 1 и 2 учебных четвертей. Места занятий физической рекреацией были оборудованы при помощи простейших подручных средств: скотча, линейки и мела.

На втором этапе велась работа по внедрению упражнений концепции «Детская легкая атлетика IAAF» непосредственно на подвижных переменах. В качестве дополнительных средств использовалось музыкальное сопровождение.

На третьем этапе проводилось анкетирование учащихся с целью определения эффективности внедрения программы.

Результаты исследования. Программа ДЛА (детская легкая атлетика) ИААФ [1] обеспечивает удовольствие: новые виды и разнообразные двигательные задачи, оформленные в командное содержание и в различных местах во время соревнования. Более того, это соревнование позволяет большому количеству детей участвовать в определенное время в соревнованиях или тренировках на любом маленьком пространстве.

ДЛА, основа легкой атлетики (спринт, соревнования на длинные дистанции, прыжки, метания/толкание) может проводиться в атмосфере веселья. Физические требования небольшие и позволяют каждому ребенку легко принимать участие.

Цели концепции ДЛА ИААФ [1]:

1. Чтобы большое количество детей были одновременно активны;
2. Чтобы можно было опробовать основные и разнообразные двигательные задачи или легкоатлетические задачи;
3. Чтобы не только самые сильные и быстрые дети получали хорошие результаты;
4. Чтобы технические требования менялись в соответствии с возрастом и навыками координации;
5. Чтобы дух приключения пронизывал программу, предлагая легкоатлетический подход, привлекательный для спортсменов;
6. Чтобы структура и классификация видов были просты и основывались на командном рейтинге;
7. Чтобы требовалось небольшое количество помощников и судей;
8. Чтобы легкая атлетика представляла собой смешанный командный спорт (мальчики и девочки вместе).

В качестве основных средств рекреации были предложены:

- 1) скрестные прыжки – для проведения требуется минимальное количество площади, очень эмоциональный вид, способствует психической и физической разрядке учащихся;
- 2) скоростная лестница – не требует определенного инвентаря, может присутствовать соревновательный момент, также очень хорошо способствует снятию напряжения, повышению настроения учащихся;
- 3) прыжки вперед в присяде;
- 4) прыжки друг за другом;
- 5) прыжки на скакалке;
- 6) и др.

По окончании исследования учащимся было предложено пройти анкетирование, которое позволило нам выявить отношение к данному опыту и, соответственно, определить результативность проделанной работы.

Результаты проведенного анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования

№	Вопросы анкеты	Ответы	
		Да	Нет
1	Вам нравится заниматься физическими упражнениями на подвижных переменах?	73%	27%
2	Чувствуете ли вы себя бодро после занятия данными упражнениями?	85%	15%
3	Улучшается ли у вас настроение после занятия на переменах?	71%	29%
4	Ощущаете ли вы повышение уровня трудоспособности после занятий физическими упражнениями?	64%	36%
5	Хотели бы вы, чтобы на уроках физической культуры и здоровья присутствовали такие упражнения?	57%	43%
6	Хотите ли вы заниматься легкой атлетикой?	51%	49%
7	Вы хотите, чтобы подвижные перемены постоянно присутствовали у вас в школе?	84%	16%

Анализ данных, полученных после обработки результатов проведенного анкетирования учащихся, свидетельствует об эффективности применения программы «Детская легкая атлетика IAAF» на подвижных переменах в качестве одного из средств физической рекреации школьников.

Выводы. Физическую рекреацию следует рассматривать как совокупность различных аспектов двигательной деятельности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата. Но, зачастую, из-за большого количества уроков и факультативов в школе, учащиеся не могут должным образом отдохнуть после тяжелого дня, используя разнообразные формы и средства физической рекреации. Поэтому, мы решили предложить использовать упражнения концепции «Детская легкая атлетика» IAAF на подвижных переменах в качестве средств физической рекреации.

Анализ данных, полученных после обработки результатов проведенного анкетирования учащихся, свидетельствует об эффективности применения программы «Детская легкая атлетика IAAF» в учебном процессе общеобразовательных школ в качестве дополнительного средства обучения в основной части урока по физической культуре.

Литература:

1. Зеличенко В.В. IAAF KIDS ATHLETICS / Программа ИААФ «Детская легкая атлетика» : командные соревнования для детей : практическое руководство для организаторов занятий. – М.: Издание, 2006. – 32 с.
2. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ. 2000. – 504 с.
3. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.1996. – 451 с.